



Les regards tournés ensemble vers le haut : une randonnée « Protrek » réunit des personnes de tous horizons et les soude en très peu de temps en une équipe de choc.



# Protrek, quand l'inclusion est une réalité



Une excursion Protrek requiert beaucoup de travail d'équipe, de confiance et de persévérance. Mais le vrai tour de force, c'est celui des personnes qui participent en fauteuil roulant de trekking. Le magazine Procap a accompagné un voyage de groupe dans le Jura.

**Texte** Sonja Wenger **Photos** Markus Schneeberger

Un gros tronc d'arbre bloque un chemin escarpé en pleine forêt? Un passage de clôture, délimité par des barbelés, est trop étroit? Pas de problème. Une demi-douzaine de femmes et d'hommes prennent une grande inspiration, contractent leurs muscles, s'écrient « Allez hop! » et soulèvent sans difficulté apparente les deux fauteuils roulants de trekking par-dessus l'obstacle.

Nous sommes fin juin dans les montagnes du Jura, près du Reutenberg, sur les hauteurs de Delémont, et la température donne un avant-goût des canicules du mois suivant. En ce dimanche après-midi, la fine équipe composée d'une vingtaine de bénévoles, de quatre participant·e·s – deux en fauteuil roulant Protrek spécialement conçu pour le trekking et deux fans de

randonnée – et de différentes personnes accompagnantes affiche déjà 23 kilomètres de sentiers forestiers et de randonnée au compteur. Sans compter les centaines de mètres de dénivelé, les innombrables montées et descentes sur un terrain difficile, sans oublier un hectolitre de sueur.

## **Forte participation et planification minutieuse**

Le Jura est une région de randonnée souvent sous-estimée. Epoustouflant de beauté, il offre toutefois peu de sources d'eau et met au défi la condition physique et la persévérance de n'importe qui. Mais c'est précisément cette combinaison qui fait tout l'attrait du Protrek.

L'offre existe depuis quinze ans. Chaque année, une douzaine de personnes s'inscrivent à cette

expérience de voyage unique, organisée par Procap Voyages en coopération avec le Club Alpin Suisse (CAS). Sous le nom « L'appel de la montagne », elle permet aux personnes à mobilité fortement réduite de participer à une excursion en montagne le temps d'un week-end, tantôt dans les Alpes, tantôt à une altitude modérée.

Le Protrek connaît jusqu'ici un franc succès, tant auprès des participantes et des participants que des nombreuses personnes bénévoles. Il requiert cependant une planification minutieuse: pour chaque personne en fauteuil roulant qui souhaite participer à l'excursion en montagne (trois par week-end maximum), il faut compter huit bénévoles pour porter et tirer le fauteuil en alternance par groupes de quatre. S'y ajoutent le ou la responsable de voyage et, souvent, d'autres personnes accompagnantes, qui portent par exemple le matériel tel que les fauteuils roulants ordinaires et les bagages ou les transportent au refuge en voiture, dans la mesure du possible. Tout cela forme vite un groupe considérable qui nécessite une grande organisation, par exemple pour la coordination des bénévoles. L'offre est rendue possible grâce au soutien généreux de la Stiftung für Gesundheit und Natur de Bâle.

### Un fauteuil roulant spécial trekking et une grande confiance

Pour rendre les montagnes accessibles aux personnes avec handicap de la mobilité, il fallait avant toute chose un fauteuil roulant adapté. Conçu par Procap en collaboration avec la Haute Ecole spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest, le fauteuil Protrek a été continuellement perfectionné au fil des ans. Léger et pliable, il ne dispose que d'une seule grande roue. De longues poignées à l'avant et à l'arrière permettent de tirer le fauteuil et de le maintenir en position, plusieurs câbles et poignées latérales permettent de le stabiliser.

La personne est attachée sur le Protrek par plusieurs sangles pour prévenir toute chute sur les pentes les plus raides. Si ses capacités physiques le lui permettent, elle peut certes aider l'équipe qui la porte à stabiliser le fauteuil et la guider, mais elle doit lui céder le contrôle sur ses actions et lui faire entièrement confiance. Au vu des chemins escarpés qui parsèment un circuit même modéré comme celui du Jura, il va sans dire que les personnes qui participent au Protrek mettent littéralement leur vie entre d'autres mains.

Ce courage avec lequel les participantes et les participants s'exposent, se confrontent aux épreuves et se fient entièrement à des personnes qui leur sont parfois inconnues, tel a été le véritable tour de force de ce week-end, comme l'ont souligné avec admiration plusieurs bénévoles de l'excursion dans le Jura. Les deux participantes en Protrek ont pour leur part remercié leurs aidant·e·s par des encouragements continus et un grand sens de l'humour.

### Aucune pente n'est trop raide, aucune pierre trop grosse

A l'heure du rendez-vous à la gare le samedi matin, seules les personnes ayant déjà participé à un Protrek – soit environ la moitié – savent déjà à quel point le parcours du Jura, reliant Delémont à Erschwil en passant par le Retemberg, sera fascinant. Après une première ronde de présentations, tout le monde est invité à essayer brièvement le fauteuil roulant de trekking. L'objectif est de permettre aux porteuses et porteurs de se faire au moins une petite idée de ce que les participant·e·s pourront ressentir pendant l'excursion. Une fois les bagages et les fauteuils roulants ordinaires embarqués dans le véhicule d'accompagnement, le départ est donné.

Le bref segment initial qui traverse un quartier résidentiel de Delémont et longe la Birse débouche soudain sur une forêt; le véritable Protrek peut maintenant commencer. Les simples chemins de forêt sur les premiers mètres se font rapidement plus étroits – et plus raides. Ce sont maintenant de vrais sentiers de randonnée. Les montées et les descentes se succèdent à un rythme vertigineux, comme sur une courbe sinusoïdale. Bien vite, le groupe sue à grosses gouttes, laissant parfois échapper l'un ou l'autre soupir, mais surtout, il coopère dans la plus grande concentration. Les équipes doivent se coordonner, discuter, prendre leur élan ensemble ou freiner en unissant leurs forces – et surtout demander régulièrement à la personne en fauteuil si tout va bien ou si elle a besoin de quoi que ce soit. Une mission Protrek n'est pas faite pour les individualistes. Protrek, c'est du travail d'équipe pur et dur. Protrek, c'est l'inclusion réelle.

Ensemble, on gravit d'étroites marches en pierre. Ensemble, on manœuvre le long d'un étroit sentier longeant une falaise abrupte. Ensemble, on vient à bout de chaque barrière, de chaque obstacle. Aucune pente n'est trop raide, aucune pierre trop grosse, aucun enclos trop haut. Ensemble, tout est possible, ou presque! Une seule question ne fait pas immédiatement l'unanimité – quand vient le moment de choisir entre franchir encore une colline ou faire halte dans un restaurant.

### La solidarité est contagieuse

L'accueil au chalet des Amis de la Nature le samedi en fin d'après-midi est chaleureux, les joues rouges, les ventres creux et les visages rayonnants. Cette forme de solidarité concrète est contagieuse. Sans surprise, le repas est également très apprécié. Et l'apéritif offert grâce à un don n'est certainement pas étranger aux nombreuses chansons en différentes langues qui fusent et résonnent par-delà le flanc de la montagne le soir venu. Mais il en faut plus pour impressionner les vaches qui paissent dans le pré devant le refuge: le son régulier et







Les chemins de randonnée escarpés exigent beaucoup de coordination et de stabilisation.



De courts instants de répit dans de magnifiques paysages succèdent à des séries de défis.

apaisant de leurs cloches continue de tinter bien après la dernière chanson et le dernier verre de vin, accompagnant toutes les personnes présentes dans les bras de Morphée pour un repos bien mérité.

Le lendemain matin, le groupe reprend la route à travers bois et champs, étonnamment sans (encore) trop de courbatures. La journée du dimanche réserve elle aussi son lot de montées et de descentes. Deux points qui peuvent sembler tout proches sur la carte sont en fait très éloignés sur le terrain. Mais les efforts sont immanquablement récompensés: le Roc de Courroux, crête montagneuse longeant les frontières cantonales du Jura, de Bâle-Campagne et de Soleure, est réputée pour ses panoramas grandioses, qui valent bien toutes les gouttes de sueur versées pour les atteindre.

Après un dernier gros effort et plusieurs kilomètres de descente vient le temps des au revoir. Un moment difficile pour tout le monde, car ces deux jours de coopération intensive ont créé des liens forts entre tous les membres du groupe. L'expérience a permis de

relativiser bien des problèmes et des tracasseries du quotidien, confie l'un des bénévoles à la fin du week-end. Et la vive satisfaction ressentie par l'ensemble du groupe à la fin est palpable: les participantes et les participants pour avoir pu vivre une expérience dont sont si privées les personnes avec handicap de la mobilité, et les aidant·e·s pour leur avoir offert, avec leur force, un moment hors du commun.

## Un nouveau moteur électrique en phase d'essai pour le Protrek

Deux étudiants de la Haute Ecole spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest à Baden ont récemment conçu un moteur électrique pour le Protrek, mis à l'essai à l'été 2022. Il devrait atténuer la contrainte physique pour les bénévoles devant porter, soulever ou pousser un Protrek par monts et par vaux. Cela

offrira aux personnes qui considèrent avoir une « force normale » la possibilité d'intervenir elles aussi pour Protrek. Mais qu'on ne s'y méprenne pas: même doté d'un moteur électrique, le Protrek sera encore loin de pouvoir se passer de la force des muscles. Des défis de taille continueront de se poser, par exemple pour équilibrer et stabiliser le fauteuil roulant de trekking, ce qui n'est possible qu'avec l'intervention coordonnée de différentes personnes. Le perfectionnement technique du Protrek se poursuit donc, avec le soutien de Porsche Suisse à partir de 2022 dans le cadre du projet « Randonnée pour tou-te-s ».